

BERENAR al DEMATÍ

FRUITA TALLADA

BERENAR a l'HORABAIXA

FRUITA	FRUITA	PA integral AMB TOMÀTIGA I FORMATGE (1,3,6,7,8,11,13)	FRUITA	PA integral AMB TOMÀTIGA I FORMATGE (1,3,6,7,8,11,13)
1	2	3	4	5
	LLETUGA I TOMÀTIGA A DAUS	GASPATXO	CREMA DE PORROS	PATATES TREMPADES (all, pebre dolç, oli d'oliva)
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TONYINA (ceba, pebre vermell, tomàtiga triturada, tonyina en conserva d'oli d'oliva, aromàtiques) (1,3,4)	LLENTIES MELOSES AMB ARRÒS INTEGRAL I VERDURES (all, llorer, ceba, tomàtiga, pastanaga, mongeta tendre, carabassó) (1,9)	TRUITA DE PATATA BULLIDA AMB MONGETES TENDRES I PASTANAGA SALTADES (3,9)	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, verd, aromàtiques) I INDIOT	BACALLÀ AL FORN AMB ENSALADA (lletuga, tomàtiga, blat de les índies) (2,4,14)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Cuscús saltat amb pebres i soja texturitzada / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç amb verdures, tomàtiga i patata panadera / Fruita	Suggeriment de sopar: Contracuixa de pollastre a la llimona amb albergínia / Fruita	Suggeriment de sopar: Remanat d'ou amb tomàtiga i patata rostida / Fruita	Suggeriment de sopar: Falàfel de ciurons i saltat de daus de carabassó / Fruita
8	9	10	11	12
	TOMÀTIGA I BLAT DE LES ÍNDIES	CREMA DE LLENTIES (1)	GASPATXO	BASTONETS DE PASTANAGA
ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA I TRUITA (all, ceba, pebre vermell, pebre verd, pastanaga, tomàtiga triturada, aromàtiques) (3)	INDOT A LA JARDINERA AMB PATATA (all, ceba, tomàtiga, aromàtiques, pastanaga, pèsols, carn picada mixta) (9)	LLUÇ AL FORN AMB CEBÀ, TOMÀTIGA I PATATA PANADERA (2,4,14)	DAUS DE POLLASTRE AMB PATATA I SALSA DE XAMPINYONS (ceba, xampinyons, aromàtiques)	ESPIRALS A LA BOLONYESA DE MONGETES (ceba, pebre vermell, pebre verd, pastanaga, tomàtiga triturada, mongetes blanques, aromàtiques) (1,3)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espinacas salteadas amb quínoa y lenguado enharinado / Fruita	Suggeriment de sopar: Tabulé de cuscús amb ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ou bullit amb ensalada de patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada d'arròs i tacos de salmó amb anet / Fruita	Suggeriment de sopar: Pasteís de verdures amb salsa i pan / Fruita
15	16	17	18	19
	TOMÀTIGA I OLIVES TROCEADDES	CREMA DE PASTANAGA	GASPATXO	LLETUGA I BLAT DE LES ÍNDIES
ENSALADA CAMPERA AMB OU BULLIT (patata, cogombre, tomàtiga, pastanaga ratllada, blat de les índies, olives troceadas) (3)	ARRÒS AMB SALMÓN A DAUS I VERDURES (pastanaga, carabassó, tomàtiga, aromàtiques) (4)	CIURONS TREMPATS AMB PATATA, MONGETES TENDRES, PASTANAGA (all, pebre dolç, oli d'oliva) (9)	PAVO CON LIMÓN Y PURÉ DE PATATA CASERO	FIDEUÀ DE LLUÇ I VERDURES (ceba, pebre verd, pebre vermell, pèsols, brou de peix) (1,3,4,9,14)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Carabassó saltat amb arròs i bacallà amb tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons saltats / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i carn picada amb aromàtiques /	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Pan pizza casolà variat / Fruita
22	23	24	25	26
	CREMA DE PUERROS	ARROS AMB SALSA DE TOMÀTIGA	GASPATXO	BASTONETS DE PASTANAGA
LLENTIES MELOSES AMB ARRÒS INTEGRAL I VERDURES (all, llorer, ceba, tomàtiga, pastanaga, mongeta tendre, carabassó) (1,9)	BACALLÀ AL FORN AMB PATATA I RODANXES DE VERDURES (ceba, carabassó, tomàtiga, aromàtiques) (2,4,14)	TRUITA A LA FRANCESA AMB ENSALADA (lletuga, pastanaga ratllada) (3)	CUIXETES DE POLLASTRE BULLIT AMB PATATA, PASTANAGA I MONGETES TENDRES (9)	ESPIRALS DE PASTA AMB SALTAT DE CIURONS I ALBERGINIA (all, ceba, pebre verd, albergínia, aromàtiques) (1,3)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Quínoa amb tomàtiga, carabassó i ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de cuscús i hamburguesa a la planxa /	Suggeriment de sopar: Ensalada i falàfel de ciurons amb salsa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç arrebossat amb patata al vapor / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb arròs saltat / Fruita
29	30	Al·lèrgens de declaració obligatòria		
	DAUS DE TOMÀTIGA I BLAT DE LES ÍNDIES			
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TONYINA (ceba, pebre vermell, tomàtiga triturada, tonyina en conserva d'oli d'oliva, aromàtiques) (1,3,4)	ARRÒS 3 DELICIES AMB TRUITA A LA FRANCESA (pèsols, pastanaga, pebre vermell, mongeta tendre) (3,9)			
IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA			
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb ceba i carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de quínoa i llenguado a la andalussa / Fruita			

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita seca amb closca 9: Apí 10:
Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscs